

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◆◆野菜ごろごろポトフ◆◆

1人分エネルギー：93kcal

塩分：1.1g

<材料：4人分>

- 人参・・・・・・・・1／3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1／2個
- じゃがいも・・・・・・・・1個
- キャベツ・・・・・・・・2枚
- ブロッコリー・・・・・・・・1／4個
- ウインナー・・・・・・・・4本
- コンソメ・・・・・・・・2個
- 水・・・・・・・・600cc



<作り方>

- ① 人参、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、くし形に切る。
- ② ウインナーは斜め半分に切る。
- ③ 鍋に人参、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナー、水、コンソメを入れて火にかける。
野菜に火が通ったらキャベツ、ブロッコリーも加えて煮る。

